Dezember 2010

Hospiz Nachrichten

Menschenwürdig leben und sterben

Hospizhilfe Bremen e.V.

Ausgabe 1

Thema dieser Ausgabe:

Hospizhilfe NEU !

- Der Vorstand
- Die Ehrenamtlichen
- Das Koordinatoren– Team
- Die Bürogruppe
- Die Kreativgruppe
- Supervision
- Die Trauergruppe

Inhalt:

Der Vorstand	1
Ehrenamtlich-vielseitig	2
Unsere KoordinatorInnen	2
Büro ganz neu?	3
Kreativ?- Gruppe?	3
Super Vision	4
Boxenstopp	4
Mitglieds Beitrag	5
Hinweise, Tipps und Termine	5
Hospiz Gedanken	6

Begrüßung

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde und liebe Förderer unserer Hospizhilfe Bremen e.V.

Es gibt sie wieder, die Hospizhilfe Nachrichten.

Jahrelang hat Harald Richardt unsere Vereins-Nachrichten redaktionell verwaltet und zu Papier gebracht. Nach einer notwendigen schöpferischen Pause hat sich ein neues Redaktionsteam gebildet und wird dafür sorgen, dass Ihr zweimal pro Jahr zum uns verbindenden Thema Anregungen, interessante Artikel und Fortbildungs-Tipps lesen könnt. Das Redaktionsteam der ersten Ausgabe besteht aus Gunnar Zropf und mir, Regina Heygster. Für die nächsten Ausgaben freuen wir uns über Zuwachs aus Euren Reihen!
Wie Ihr wisst, hat sich unser Vorstand in diesem Jahr neu sortiert und dadurch haben sich notwendigerweise auch Veränderungen in den persönlichen Arbeitsbereichen ergeben. Gerne möchten wir Euch an allem teilhaben lassen. Die erste Ausgabe der neuen Hospizhilfe-Nachrichten ist deshalb unserem eigenen Verein und all dem, was „Neu“ ist, gewidmet. Die Beiträge wurden von all den lieben MitarbeiterInnen geschrieben, mit denen wir dankenswerterweise in unserem Verein zusammenarbeiten dürfen. Herzlichen Dank Euch allen!

Die Hospizhilfe-Nachrichten werden ab 2011 jeweils Themenbereichen zugeordnet. Wir lassen Euch rechtzeitig vorab per Mail wissen, unter welchem Thema die nachfolgende Ausgabe erscheinen wird und werden uns dann freuen, wenn Ihr dazu Beiträge schreiben möchtet und Hinweise oder Tipps mitteilen mögt.

Viel Spaß beim Lesen der ersten Hospizhilfe-Nachrichten „Neu“ wünschen wir Euch

Regina Heygster und Gunnar Zropf

Der Vorstand

Hallo, Ihr Lieben,
im Sommer dieses Jahres wurden wir als neuer Vorstand der Hospizhilfe Bremen e.V. gewählt. Wir haben die Vorstandsarbeit gerne für ein Jahr übernommen. Unser Ziel ist, dem nachfolgenden Vorstand die Arbeit in unserem Verein so gut wie möglich vorzubereiten.
In erster Linie galt es, die finanzielle Situation unseres Vereins in zukunftsträchtige Bahnen zu lenken. Dank großzügiger Spendenbereitschaft ist das gelungen. Wir möchten an dieser Stelle für jede Förderung sehr herzlich danken.
Weiter lag an, die Büro-Situation nach Harald Richardts Abschied stabil weiter zu führen. Das hat unsere ehrenamtlich arbeitenden Büro-Gruppe bestens bewältigt. Damit die Hospizhilfe sowohl für unsere langjährigen Vereinsmitglieder als auch für neue Ehrenamtliche attraktive Angebote bereit hält, haben wir in einer „Kreativ-Gruppe“ neue Impulse gesucht und gefunden. Laßt Euch überraschen! Das alltägliche Vorstandsgeschäft haben wir neu strukturiert. Dafür brauchten wir Raum und Zeit. Die bisher üblichen monatlichen öffentlichen Vorstandssitzungen wurden aus diesem Grund auf gegeben. Dafür gab und gibt es seither zahlreiche Treffs mit den einzelnen Arbeitsgruppen unseres Vereins, die in dieser Ausgabe der Hospizhilfe Nachrichten vorgestellt werden. Hier könnt Ihr Euch natürlich jederzeit neben den ehrenamtlichen Begleitungen einbringen. Wir sind über Hilfe und Unterstützung dankbar.

Nach einem halben Jahr Vorstandsarbeit lautet unser Resümee:
Es macht Spaß, unseren Verein als Vorstand zu leiten. Ihr wisst, dass wir die Wegbereiter für den nächsten Vorstand sind. Schaut zu, was alles zu tun ist. Wir möchten Euch ermuntern, unsere Nachfolger zu werden. Vorstandsarbeit birgt ein großes Potential an Gestaltungsmöglichkeit und schöne Nähe zu Euch allen, die Ihr in unserer Hospizhilfe tätig seid. Und das ist eine echte Lebensbereicherung. Danke für Eure Mitarbeit und Eure Hilfe!

Eure
Regina Heygster, Wolfgang Reiter, Hille Heins und Gunnar Zropf

Hospiz Nachrichten

Ehrenamtlich- vielseitig

Als im Sommer 2009 mein großer Hospiz-Kurs zu Ende ging, entschloss ich mich, Mitglied im Verein zu werden (Danke an Regina und Wolfgang. Ihr ward und seid prima!)
Ich besuchte Veranstaltungen, vertrat den Verein auf der Aktivoli und war auf der schönen Weihnachtsfeier bei Conny. Ich wurde mit offenen Armen empfangen.

Ich liess mich recht schnell auf Begleitungen ein. Monika und Conny standen mir bei medizinischen Fragen und anderen Unklarheiten stets zur Seite. Dies half mir über die ersten Unsicherheiten im Umgang mit Kranken, Sterbenden und ihren Angehörigen hinweg. Theorie und Praxis sind wirklich verschieden.
Außerdem besuche ich jeden Monat die Supervision, die unser Verein organisiert. Mir hilft es sehr, über Probleme zu sprechen und die Erfahrungsberichte der Anderen zu hören.

Als der Vorstand wechselte, entschloss ich mich, tatkräftiger zu helfen. Seitdem bin ich eine „Putzfee“ und halte unsere Räume sauber. So trage ich dazu bei, dass die Menschen, die uns aufsuchen, sich bei uns wohlfühlen.
Denn so funktioniert meines Erachtens ein Verein. Jede/ Jeder legt etwas in einen „Topf“ und zusammen genießen wir die „Suppe“, die wir gekocht haben. Also nicht meckern, wenn es nicht schmeckt, sondern mit kochen!

Eure Dagmar Studtmann, ehrenamtliche Hospiz-Mitarbeiterin

Unsere Koordinatorinnen

Das ist überhaupt das "A" und "O": ZUHÖREN

Liebe Ehrenamtliche!

Seit etlichen Jahren, wie lange, weiß ich gar nicht mehr, arbeite ich als Koordinatorin in unserer Hospiz-Hilfe. Diese Arbeit macht mir sehr viel Freude, und ich mache sie noch genau so gerne wie am ersten Tag. Da war ich allerdings ganz schrecklich aufgeregt vor meinem allerersten Erstbesuch. Auf der Fahrt dorthin fragte ich mich immer wieder: „Bin ich der Aufgabe überhaupt gewachsen, was erwarten die Menschen, die in so einer schwierigen Lebenslage sind, von mir, weiß ich die "richtigen" Antworten, kann ich genügend Distanz wahren?“ Mir zitterten die Hände, als ich an der Haustür klingelte! Aber alles verlief prima. Ich wurde freudig und auch erwartungsvoll begrüßt, bekam einen Kaffee und sogar ein Stück Kuchen angeboten und brauchte zunächst nur zuzuhören. Das ist überhaupt das "A" und "O": Z U H Ö R E N . Darauf kommt es an! Manchmal ist schon das Problem gelöst, wenn endlich mal jemand dem Betroffenen geduldig zuhört. So ist es mir auch heute bei meinem Erstbesuch ergangen. Ich habe einfach dagesessen, diesmal ohne Kaffee und Kuchen, da der Besuch im Pflegeheim stattfand. Wir saßen uns am Tisch gegenüber, auf Augenhöhe und hatten ein langes und schönes Gespräch. Ich versuchte die Fragen und die Unsicherheiten meines Gegenübers zu erspüren. Ich signalisierte Verständnis für die jetzige Situation und bot Erklärungen und Unterstützung an. Am Ende versicherte mir die Bewohnerin, dass ihr unser Gespräch gut getan hätte. Sie benötige aber in der nächsten Zeit noch keine weitere Begleitung, da ihr vorrangiges Ziel sei, nach dem Krankenhausaufenthalt wieder auf die Beine und dann aus der Kurzzeitpflege nach Hause zu kommen. Sie konnte die für sie wichtigen Fragen klären und auch offen darüber sprechen, dass sie eine unheilbare Krankheit habe, an der sie demnächst sterben würde. Das tat ihr gut. Ich hinterließ meine Visitenkarte und bat sie, bei weiteren Fragen mich jederzeit wieder anzurufen, selbst wenn sie keine Begleitung wünsche.
Solche Gespräche finde ich wunderbar. Sie machen mir viel Freude und nach jedem Besuch habe ich das Gefühl, wieder etwas für mich und den nächsten Besuch gelernt zu haben.
Monika Sain, Koordinatorin

Liebe Ehrenamtliche!

Auf diesem Weg möchte ich mich bei Euch allen, die mich noch nicht zu Gesicht bekommen haben vorstellen. Nachdem Conny sich beruflich ganz der SAPV gewidmet hat, bin ich die neue Unterstützung an der Seite von Monika.
Mein Name ist Frauke Dittmann, auch ich habe meine beruflichen Wurzeln ebenso wie Conny und Monika im Klinikum Bremen Mitte. Seit vielen Jahren bin ich dort als Krankenschwester tätig, werde täglich mit ethischen Grundlagen konfrontiert und setze mich bei meiner Arbeit am Schwerst-Kranken und Sterbenden für den Erhalt der Würde jedes einzelnen Menschen ein.

Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass dies oft keine einfache Aufgabe ist, viel Empathie, Gesprächsbereitschaft und Engagement erfordert.
Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Euch, die Ihr bereit seid, einen Teil der Freizeit aktiv der Hospizbewegung zu widmen um schwerstkranke Menschen und deren Angehörige ein Stück weit auf ihrem Weg zu begleiten.
Nun hoffe ich Euch, liebe Ehrenamtliche, recht bald persönlich kennen zu lernen und mit Euch ins Gespräch zu kommen.

Es grüßt herzlichst
Frauke Dittmann, Koordinatorin

Büro ganz neu?

Hallo,

wir sind die Neuen im Büro (obwohl wir nicht mehr ganz neu sind!). Wir haben uns bisher bemüht jeweils von 9:00 bis 13:00 Uhr anwesend zu sein! Wenn wir morgens gekommen sind, wurde meistens von uns der erste Blick auf den Anrufbeantworter gerichtet, von dem wir eventuelle Anrufe "bearbeitet" haben. Als nächstes haben wir meistens den zweiten Blick in unser Logbuch "geworfen", um zusehen, ob an den Vortagen von unseren Kollegen noch etwas zu erledigen war. Ein Spaziergang zum "weit entfernten" Klinikum war dann meistens unsere nächste Beschäftigung, verbunden mit einem Blick in unseren Briefkasten -wegen der Post. Eine dankbare Aufgabe, die wir selbst bei Schnee- und Eisglätte sowie bei Orkanböen mit Bravour erledigt haben! Im Laufe der vier Arbeitsstunden haben wir Auskünfte erteilt, Hilfesuchende beraten - meistens per Telefon - und dann noch den Bericht über das Ergebnis von der Fußballmannschaft des SV Werder im Weser Kurier gelesen, was in letzter Zeit leider sehr unerfreulich war! Anfragen für eine Hospiz-Begleitung haben wir an unsere Koordinatorin Monika weitergeleitet. Unklare Angelegenheiten haben wir an Regina, Wolfgang, Christa oder Hille, unsere "Vorturner" (Vorstandsmitglieder) weitergeleitet. Wir sind ja schließlich noch keine Allwissende! Die dafür zuständigen waren meistens relativ schnell erreichbar. Welch ein Glück hatten/haben wir doch!! Allerdings, unsere Hilfs-Sheriffs (PC, Drucker, Kopierer u. a.) wollten zwar nicht immer so wie sie sollten, dennoch hatten wir bisher meistens alles einigermaßen" im Griff"! Zum Ausgleich unserer "schwer" wiegenden Tätigkeiten haben wir hin und wieder mit unseren Kollegen vom Betriebsrat und den "Pakis" einen kleinen Klönschnack gehalten.

Alles in allem haben wir selten Langeweile verspürt!

Bis jetzt fühlen wir uns gut betreut. Unseres Erachtens ist noch einiges zu tun für unseren Verein und natürlich auch für uns! Wir sind jedenfalls weiter mit dabei!
Gerne möchten wir den Austausch mit unseren Kollegen - männlich und weiblich - von der Hospizhilfe noch mehr intensivieren!

In diesem Sinne liebe Grüße von den fleißigen Bürodienstlern

Anne Renner, Uli Heyn u. a. von der Büro-Gruppe, gleichzeitig ehrenamtliche Hospiz-MitarbeiterInnen

Kreativ? – Gruppe?

Ein Haufen lebhafter Leute kommt zusammen, die begrüßen sich freundlich, lachen, schnacken und gucken sich neugierig an und um, und reden dann los.
Kreativ? – Gruppe?

Na ja, es gibt schon eine „Anführerin“ und einen „Kontrolleur“: Regina, die anfängt und das Gespräch leitet, und Wolfgang, der mitschreibt, damit ja kein Wort verloren geht, so das unsere guten und weniger guten Ideen erhalten bleiben und alle im Verein aktiven Mitglieder das nachlesen, kommentieren und sogar selber mitmachen können.
Ganz unkompliziert übrigens, auch ohne Vorstand sein zu müssen. So bin ich auch dazu gekommen, einmal angesprochen, nachdem ich in den Krisenmonaten unserer Hospizhilfe krankheitsbedingt matt gesetzt war. Aus dieser Krise krabbelt unser Verein gerade - besser: wir Mitglieder, die einen lebendigen Verein haben wollen – zurzeit erfolgreich wieder heraus:

Einige von uns treffen sich, regelmäßig-unregelmäßig - will heißen, dass es noch keinen festen Termin in einem festen Rhythmus gibt – um darüber zu diskutieren, wie wir ein möglichst interessantes Vereinsleben im Zusammenhang der Hospizbewegung und unseres ehrenamtlichen Engagements entwickeln können. Dabei kann jede und jeder mitmachen, sind alle Ideen willkommen, Querdenken ist erwünscht. Und wenn man sich dann von so viel Elan und Phantasie mitreißen lässt, wird man gleich eingeladen, doch ein paar Zeilen über die „Kreativ-Gruppe“ aufzuschreiben – so wie es mir erging.

Also, kreativ wollen wir sein, gemeinsam rumspinnen und Vorschläge für Aktivitäten und Aktionen machen, die uns bereichern können und damit unsere Hospizhilfe auch. Wir sammeln Ideen und wollen neugierig machen, auf uns zum Mitmachen oder auch zu spenden, denn Geld brauchen wir immer. Als „ Menschen-Fänger“ haben wir schon Unterstützung von außen eingeworben für eine „Benefiz-Veranstaltung“ für uns selbst, besser gesagt für unseren Verein und richtig gesagt für die Hospizarbeit, die wir in unserem Verein leisten. Also, darauf muss man erst mal kommen, oder ...

Und so oder ähnlich wollen wir weiter spinnen und Aktionen planen, die uns als Verein bekannter machen und unsere Arbeit bereichern, die immer auch das Themen von Leben und Tod; Sterben als Bestandteil des Lebens und Abschied betreffen. Wer Lust hat und ein wenig Zeit schenken will, ist herzlich eingeladen, mitzumachen.

Ort und Zeitpunkt des nächsten Treffens werden noch bekannt gemacht. Kommt also mal vorbei und „spinnt mit“, kreativ natürlich.

Manfred Schauf, vom Kreativ-Team, gleichzeitig ehrenamtlicher Hospiz Mitarbeiter

Na ja, es gibt schon eine „Anführerin“ und einen „Kontrolleur“

Hospiz Nachrichten

Super Vision

Liebe Vereinsmitglieder, liebe LeserInnen der Hospizhilfe-Nachrichten,

ich arbeite seit einigen Jahren als Supervisorin für die Hospizhilfe und möchte Euch/Ihnen an dieser Stelle mitteilen, was mir bei dieser Arbeit wichtig ist.
In den SV Gruppen haben die EA MitarbeiterInnen die Möglichkeit von ihren Erfahrungen bei den Begleitungen zu erzählen. Die EA sind in den Begleitungen in der Regel auf sich allein gestellt, in der SV Gruppe tauschen sie ihre Erfahrungen aus und ich versuche zur Klärung und Entlastung der EA beizutragen, neue Perspektiven ins Bewusstsein zu rufen, eine Einfühlung sowohl für die EA als auch für die zu begleitenden Menschen zu ermöglichen.

Die Supervision kann dazu beitragen, dass wir mehr und mehr Toleranz für die Unterschiedlichkeit jedes einzelnen Sterbeprozesses entwickeln, das wir lernen das wir unsere eigenen Vorstellungen in der Begleitung immer wieder reflektieren und hinterfragen.

In der SV haben die verschiedenen Gefühle, wie z.B. Angst, Unsicherheit, Wut, Trauer die im Laufe der Begleitung entstehen einen Raum um in Worte gefasst zu werden. Solidarität und Verschwiegenheit in der Gruppe ist eine selbstverständliche Voraussetzung. EA die noch keine Begleitung haben profitieren von den Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder und entwickeln dadurch Mut und Vertrauen selbst eine Begleitung zu übernehmen.
Als Supervisorin bin ich nebenberuflich in der stationären und ambulanten Hospizarbeit tätig. Daniela Tausch ist mir in den letzten 10 Jahren in Vorträgen, Seminaren und Büchern eine wichtige Mentorin in dieser Arbeit geworden, ich freue mich darauf, die von ihr geführte SV Gruppe im nächsten Jahr zu übernehmen und wünsche uns allen berührende und klärende Supervisionsrunden.

Margret Bloem, Supervisorin

„ … ganz ab und an ist ein Mann dabei …“

‚Boxenstopp’ – oder kleiner Bericht über die Offene Trauergruppe

Einmal in der Woche wird der Gruppenraum der Hospizhilfe Ort für Geschichten von Erlebtem und Verlorenem, Ort für Menschen, in deren Umfeld jemand gestorben ist: Ort der Trauer. Und bei weitem kein nur trauriger Ort. Es wird geweint und gelacht, geschimpft und verstanden.

Jeden Mittwochnachmittag sitzen sie zusammen: Weit überwiegend Frauen, zwischen 20 und 80, mal sind es drei, mal sind es dreizehn, ganz ab und an ist ein Mann dabei, auch mal länger. Einer hat mal das Bild vom Boxenstopp geprägt, das sei die Gruppe für ihn – einmal in der Woche Kraft schöpfen dort, auftanken, Erfahrungen mit den anderen teilen und wissen, dass vieles auch ohne viele Worte verstanden wird.
So ist das.

Ich liebe diese Arbeit sehr. Ich liebe die Schönheit, die sich zeigt – die Schönheit von gelebtem Leben – die innere Schönheit, die sich entfaltet – bei jeder auf eine ganz eigene Weise. Mich berührt der Mut, sich zu öffnen und zu zeigen mit allen Gefühlen. Dem Schmerz, der Wut, der Verzweiflung, dem nicht enden wollenden Gefühl von ‚ich will nicht ohne ihn sein’.

Mich fasziniert die Kreativität, die ich wahrnehme, eigene Wege wirklich zu entdecken und zu gehen. Mich freut es, wie die Menschen in der Gruppe sich gegenseitig stärken, sich Mut machen, sich Anerkennung schenken für alles, was gelingt, und wie sie mittragen, Tränen weinen, wenn eine etwas erzählt, weil das eigene Leid berührt wird. Wie sie da sind, sich gegenseitig trösten, auf eine tiefe, so verbindende Weise.

Das ist wunderbar.

Michaela Höck, Trauerbegleiterin

Mitglieds Beitrag

Von Harald Richardt:

SCHULDFRAGE
Ein Passant ging die Straße entlang. Plötzlich stürzte ein Mann aus einem Hauseingang, so dass die beiden heftig gegeneinander prallten. Der Mann war furchtbar wütend, schrie und schimpfte und beleidigte den Passanten. Daraufhin verbeugte sich dieser mit einem milden Lächeln und sprach: »Ich weiß nicht, wer von uns an dem Zusammenstoß die Schuld trägt. Ich bin aber auch nicht gewillt, meine kostbare Zeit mit der Beantwortung dieser Frage zu vergeuden. Deshalb: Wenn ich die Schuld trage, entschuldige ich mich hiermit und bitte Sie für meine Unachtsamkeit um Verzeihung. Falls Sie der Schuldige waren, können Sie die Sache einfach vergessen.«
Er verbeugte sich noch einmal und ging mit einem Lächeln im Gesicht seines Weges.
Nach Anthony de Mello

Hinweise, Tipps und Termine:

Supervisionstermine 2011:

Dienstag:18.30 - 20.00 Uhr

11.1., 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 7.6., 5.7., 6.9., 4.10., 1.11., 6.12

Montag: 18.-19.30 Uhr

17.1. 21.2., 21.3., die nachfolgenden Termine werden im März bekannt gegeben.

Fortbildungsabende 2011:

Montag: 18.30 – 20.00 Uhr

28.2.2011, 30.05.2011, 29.08.2011, 31.10.2011

Themen werden noch bekannt gegeben

Großer Hospizkurs I/2011

Start: 11.02.2011

Großer Hospizkurs II/2011

Start: 23.09.2011

Patientenverfügungsseminare:

Pat.Verf. I/2011: 12.03.2011

Pat.Verf. II/2011: 12.11.2011

Offener Trauertreff:

Mittwoch: 16.30 – 18.00 Uhr

Benefiz-Veranstaltung in Kooperation mit der Shakespeare-Company

April 2011, genauer Termin wird noch bekannt gegeben

„Habt Mut und schreibt uns einen Artikel für die nächste Ausgabe!“

Hospiz Gedanken

"Den Gedanken, sterbenden Menschen eine letzte Ruhestätte zu geben, möchte die Hospizbewegung aufgreifen, wobei hier nicht immer ein Haus gemeint ist. Auch wir selber können durch unser Dableiben, durch unsere Anwesenheit, dem Sterbenden eine letzte Raststätte sein." Tausch-Flammer

HospizbegleiterInnen helfen schwerst– und sterbenskranken Menschen, ihr Leben bis zum letzten Moment lebenswert zu gestalten, denn Leben und Sterben gehören untrennbar zusammen. Sterbebegleitung ist somit Lebens -begleitung.

Diese Grundgedanken der Hospizbewegung prägen in unserem Verein den Umgang mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer. Dies bedeutet gleichermaßen, dass der sterbende Mensch möglichst schmerzfrei leben soll.

Wir setzen uns deshalb für eine bestmögliche Schmerztherapie im Sinne der Palliativmedizin ein.
Die meisten Menschen möchten ihre letzte Lebensphase in vertrauter und umsorgter Umgebung verbringen und ihre letzten Dinge regeln können.

Dazu gehört dass ...

- dieser Mensch mit seinen Wünschen und Bedürfnissen ganz im Mittelpunkt steht.
- alles getan wird, um ihm einen würdevollen Abschied zu ermöglichen.
- die Angehörigen gestützt werden.
- die Hinterbliebenen mit Schmerz und Trauer nicht allein gelassen werden.

Hospiz Hilfe Bremen e.V.
menschenwürdig leben und sterben

Impressum

Hospizhilfe Bremen e.V.

St. Jürgenstr. 1

28205 Bremen

Fon 0421/ 32 40 72

Fax 0421/ 32 40 74

info@hospiz-bremen.de

www.hospiz-bremen.de

Redaktion:

Regina Heygster, Vorsitzende

Gunnar Zropf, Beisitzer